

高雄市大社區大社國小、高雄市大社區嘉誠國小、高雄市仁武區竹後國小

114年 2月 份 午 餐 食 譜

供餐人數：1030人
供餐日數：13日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐
02/11	二	胚芽飯 ⑧	咖哩雞	花菜炒小卷	金菇青江菜	味噌紫菜湯 ⑨	茂谷柑(大吉大利)
02/12	三	白米飯	青蔥玉米炒蛋 ⑤	素燒賣(1) ⑨	木耳有機油菜	桂圓紅豆湯圓(元宵節)	時令水果
02/13	四	紅藜飯	紅燒腩肉丁 ⑨	蔥爆鮮蔬鴨肉 ⑨	枸杞菠菜	皇帝豆排骨湯	履歷豆漿 ⑨
02/14	五	茄汁肉醬義大利麵		炸雞腿(1)	紅絲萵苣	玉米濃湯 ④⑨	蛋糕④ ④⑨
02/17	一	海苔飯	旗魚排(1) ⑩	雞絲蒸蛋 ⑨	蒜香A菜	瓜仔雞湯	時令水果
02/18	二	小米飯	蘑菇醬雞丁 ⑨	泡菜年糕	薑絲有機尼龍白菜	綠豆地瓜圓甜湯	時令水果
02/19	三	白米飯+什錦若羹湯飯配料 ⑨		黃金豆腐(1) ⑨	綜合堅果(1) ⑥	蔥酥地瓜葉	時令水果
02/20	四	蕎麥飯 ⑧	日式薑汁肉片 ⑦⑨	德式香腸玉米	燻雞高麗菜	金針肉絲湯 ⑪	義美保久乳 ④
02/21	五	拉麵+紅燒豬肉湯麵配料		滷雞腿(1) ⑨		菇菇花菜	點心 ④⑤
02/24	一	糙米飯 ⑧	茄汁魚丁 ⑩	紅蘿蔔炒蛋 ⑤	蒜香大白菜	十全雞湯	時令水果
02/25	二	白米飯	古早味肉燥 ⑨	小黃瓜雞丁	韭菜豆芽	仙草奶凍 ④	時令水果
02/26	三	麵線糊 ⑨⑩		滷蛋(1) ⑤	起司捲(1) ④	鴻喜菇菠菜	時令水果
02/27	四	五穀飯 ⑧	沙茶肉片	麻婆豆腐 ⑨	枸杞萵苣	青菜餛飩湯	優格 ④

- 本校午餐供應國產雞/豬、國產蛋品，蔬菜類食材優先採用當季國產食材。
- 如遇到颱風或雨季，造成食材品質不佳或是數量不足，會隨現況適時調整菜色。
- 本校使用非基改豆製品及非基改飲品。
- 菜名後面(1)、(2)為每人食用數量。
- 2/12、2/18副菜二提供有機蔬菜。
- 禮拜三為蔬食日
- 過敏原項目標示
①甲殼類②芒果③花生④牛奶⑤蛋⑥堅果類⑦芝麻⑧含麩質穀類⑨大豆⑩魚類⑪亞硫酸鹽類
- 每日菜色、食材來源、食材過敏原資訊可至教育部校園食材登錄平台查詢
<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>

營養小知識

元宵節(又稱上元節)是農曆正月十五。在古代，人們們一年到头在外工作，只有元宵節這天才能回到家和家人團聚，所以吃湯圓(或元宵)，就成為了團圓的象征。湯圓(或元宵)主要成分是由糯米，糯米含有豐富的能量、碳水化合物，屬於六大類食物中的全穀雜糧類。此外，4顆包餡湯圓，或約59顆無餡紅白小湯圓，熱量就有280大卡，相當於一碗飯的熱量，且民眾容易忽略包餡湯圓還額外添加油脂及糖，建議酌量食用。

